

Ráðleggingar um hreyfingu og takmörkun kyrrsetu



Hreyfing við hæfi á meðgöngu og eftir fæðingu hefur jákvæð áhrif á heilsu móður og barns, meðal annars:

- **Jákvæð áhrif á heilsu** og líðan almennt og minnkar líkur á fæðingarþunglyndi.
- **Hjálpar til við að draga úr algengum óþægindum** og einkennum á meðgöngu, svo sem þreytu, stoðkerfisverkjum, meltingartruflunum og bjúgsöfnun.
- **Viðheldur vöðvastyrk** og hjálpar til við að takast á við líkamlegar breytingar sem fylgja meðgöngunni svo sem þegar liðbönd mýkjast og þyngdarpunkturinn færirst til.
- **Minni líkur á meðgöngueitrun.**
- **Minni líkur á meðgöngusykursýki**, háþrýstingi og óhóflegri þyngdaraukningu tengdri meðgöngu.
- **Minni líkur á inngripum í fæðingu** og engin skaðleg áhrif á fæðingarþyngd barns.

RÁÐLAGT ER:

Án frábendinga ætti að stunda reglulega hreyfingu á meðgöngu og eftir fæðingu

Í hverri viku ætti að:

Hreyfa sig rösklega í minnst 150 mínútur

Hér er átt við loftháða hreyfingu* af miðlungs ákefð sem eykur hjartslátt og öndun í minnst 2,5 klst. samtals yfir vikuna. Dæmi eru *röskleg ganga, hjóla, synda, dansa, garðvinna og heimilisþrif.*



Stunda fjölbreytta hreyfingu sem viðheldur líkamshreysti, þar með talið þoli og vöðvastyrk

Hóflegar stöðugleikaæfingar geta einnig verið gagnlegar. Dæmi eru styrkæfingar með *eigin líkamspýngd* og *lóð, jóga, dans, sundleikfimi* og *röskleg ganga.*



TIL VIÐBÓTAR

Ef kröftug hreyfing var stunduð reglulega fyrir meðgöngu má halda áfram að stunda slíka hreyfingu á meðgöngu og eftir fæðingu í samræmi við getu og aðstæður hverju sinni

* **Hreyfing** er hvers konar vinna beinagrindarvöðva sem eykur orkunotkun umfram það sem er í hvíld. **Loftháð hreyfing** er hreyfing þar sem stórir vöðvar líkamans eru hreyfðir á taktfastan hátt í lengri tíma. Í þessum ráðleggingum á það einnig við slíka hreyfingu í styttri tíma. Dæmi um stóra vöðva eru vöðvar í rassi, lærum, baki og bringu.

Ráðleggingar um hreyfingu og takmörkun kyrrsetu



Rannsóknir sýna að:

- Betra er að hreyfa sig lítið eitt en ekki neitt. Hreyfing hefur jákvæð áhrif á heilsu og líðan á meðgöngu og eftir fæðingu jafnvel þó ekki náist að uppfylla ráðleggingarnar.
- Ef lítil hreyfing hefur verið stunduð fyrir meðgöngu má byrja rólega og auka smám saman hreyfinguna í samræmi við getu og áhuga. Á heilsugæslustöð er hægt að óska eftir Hreyfiseðli sem felur í sér ráðgjöf um hreyfingu við hæfi ásamt eftirfylgd.
- Ef um heilsufarsvanda, grindarverki eða aðra stoðkerfisverki, hreyfiskerðingu eða fötlun er að ræða er hægt að ráðfæra sig við ljósmóður, sjúkraþjálfara, lækni og aðra sérfræðinga á sviði hreyfingar.
- Lífsaðstæður og heilsa á meðgöngu og eftir fæðingu getur verið mismunandi á hverjum tíma. Mikilvægast er að hver finni sína leið, hlusti á líkamann og aðlagi hreyfinguna að aðstæðum hverju sinni.
- Þjálfun grindarbotnsvöðva með fjölbreyttum þol- og styrkæfingum er sérstaklega gagnleg á meðgöngu og eftir fæðingu m.a. til að fyrirbyggja og vinna með þvagleka og grindarverki.
- Eftir fæðingu ætti að byrja rólega og taka mið af líðan og dagsformi hverju sinni. Auka ætti hreyfingu smám saman þ.e. tíðni (hversu oft), ákefð (hversu erfitt) og tíma (hversu lengi) í samræmi við getu og áhuga.

Til viðbótar ætti að huga að eftirfarandi öryggisatriðum við hreyfingu á meðgöngu:

- Forðast hreyfingu í miklum hita og þá ekki síst miklum raka.
- Viðhalda vökvajafnvægi með því að drekka vatn fyrir, á meðan og eftir hreyfingu.
- Forðast hreyfingu sem felur í sér árekstra, aukna hættu á föllum eða í aðstæðum með takmörkuðu súrefni (t.d. ganga í mikilli hæð eða köfun).
- Forðast þjálfun í baklegu eftir fyrsta þriðjung meðgöngu þar sem slík staða getur lækkað blóðþrýsting.
- Ráðfæra sig við heilbrigðisstarfsfólk eða aðra sérfræðinga ef hreyfing eða frekara æfingaálag er mikið umfram ráðleggingar og/eða fyrir þátttöku í íþróttakeppni.
- Afla sér upplýsinga um hættumerki á meðgöngu, hvenær ætti að stoppa eða takmarka hreyfingu og hvenær ætti strax að leita til heilbrigðisstarfsfólks.

Meiri kyrrseta á meðgöngu og eftir fæðingu er, líkt og hjá fullorðnum almennt, tengd lakari heilsu m.a. sykursýki af tegund 2 og aukinni sjúkdómabyrði og ótímabærum dauða t.d. vegna hjarta- og æðasjúkdóma og krabbameina.

RÁÐLAGT ER:

Á meðgöngu og eftir fæðingu ætti að takmarka þann tíma sem varið er í kyrrsetu.

Það hefur jákvæð áhrif á heilsuna að skipta út tíma í kyrrsetu fyrir hreyfingu af hvaða ákefð sem er, þar með talið lítilli ákefð.



Nánari upplýsingar um ráðleggingar um hreyfingu og takmörkun kyrrsetu, mat á hreyfivenjum og ráð um hvernig má takmarka kyrrsetu og hreyfa sig meira má m.a. finna á www.heilsuvera.is.

** Kyrrseta er vökutími sem er varið sitjandi eða liggjandi og orkunotkun er lítil t.d. heima, í vinnu/skóla og í ferðum á milli staða.